



5月 献立表

みえるところにはってね！
南丹市八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価		
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質	
		血・肉・骨 のもとになる	熱・力 のもとになる	体の調子を 整える	Kcal	g	
1・月 子どもの日 献立	牛乳 ごはん ソースカツ キャベツの和え物 すまし汁 ちまき 	牛乳 豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ	★米 天ぷら粉 パン粉 油 砂糖 ちまき 	白ごま ★青ねぎ 干しいたけ キャベツ ★水菜 にんじん トマトケチャップ	920	35.9	
2・火	校内陸上						
3・水	憲法記念日						
4・木	みどりの日						
5・金	こどもの日						
8・月	牛乳 ごはん 油淋鶏 もやしのナムル 中華風スープ	牛乳 鶏肉 ハム	★米 片栗粉 油 砂糖 白ごま 	たまねぎ もやし ★青ねぎ きゅうり 土しょうが にんじん しめじ キャベツ	788	29.2	
9・火	牛乳 ゆかりごはん 豚肉と厚揚げの煮物 水菜とキャベツの炒め物	牛乳 厚揚げ 豚肉 	★米 砂糖 油	たまねぎ にんじん 三度豆 キャベツ 土しょうが ★水菜 ゆかり	697	28.0	
10・水	牛乳 小型パン イタリアンスパゲティ ビーンズスープ	牛乳 ハム ベーコン 大豆	小型パン スパゲティ 油	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん トマトケチャップ 	732	31.0	
11・木	牛乳 ごはん カレイの揚げ煮 ごま和え じゃがいものみそ汁 	牛乳 カレイ 油揚げ みそ	★米 油 白ごま 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ ★青ねぎ	771	31.6	
12・金	牛乳 ごはん 野菜と鶏肉の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 さつまあげ 豆腐 みそ 	★米 里芋 	にんじん ★青ねぎ ささがきごぼう 三度豆 こんにゃく たまねぎ	729	25.6	
15・月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 	牛乳 豆腐 豚ミンチ 赤みそ ハム	★米 砂糖 油 片栗粉 緑豆春雨 白ごま	たまねぎ もやし ★青ねぎ きゅうり にんじん ニラ 土しょうが	805	33.0	
16・火	牛乳 ごはん ガーリックチキン 三色ソテー 白玉麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	★米 油 白玉麩	ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ ★青ねぎ	725	27.0	
17・水	牛乳 ごはん 豚肉のチリソース炒め ポテトスープ	牛乳 豚肉 ハム	★米 油 片栗粉 じゃがいも	キャベツ ★青ねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ トマトケチャップ にんにく たまねぎ	701	26.8	
18・木	牛乳 鶏ごぼうごはん 三度豆のごまよごし 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	★米 砂糖 油 黒ごま 	にんじん たまねぎ ★青ねぎ 三度豆 土しょうが グリーンピース ささがきごぼう	655	24.6	
19・金	牛乳 ごはん 開きアジの唐揚げ 茎わかめの炒め煮 すまし汁	牛乳 あじ 茎わかめ	★米 米粉 油 砂糖 白ごま	にんじん ★水菜 たまねぎ ささがきごぼう	742	30.0	

22・月	中間テスト					
23・火	牛乳 ごはん 鯖の西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 鯖 油揚げ 豆腐	★米 油 	にんじん たまねぎ ★青ねぎ 切り干し大根	720	32.4
24・水	牛乳 国産小麦パン ホットドッグ 春野菜のシチュー	牛乳 ウィンナー ベーコン 豆乳 白みそ	国産小麦パン 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん アスパラガス クリームコーン 	710	26.7
25・木	牛乳 ごはん チキン南蛮 野菜ソテー すまし汁 日向夏ゼリー 	牛乳 鶏肉 	★米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグタルタルソース 日向夏ゼリー 	★青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ	867	25.9
26・金	牛乳 えんどう豆ごはん じゃがいものそぼろ煮 うすくず汁	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 	★米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	にんじん ★青ねぎ えんどう豆 	650	21.7
29・月	振替休日					
30・火	アシドミルク ごはん ポークカレー 福神漬け レモンサラダ 	アシドミルク 豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ ハム	★米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 はちみつ 砂糖 	たまねぎ にんじん りんご トマトケチャップ 福神漬け レモン汁 きゅうり キャベツ	715	19.2
31・水	牛乳 ごはん 高野豆腐のフライ カリポリ和え たまねぎのみそ汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ	★米 白ごま 油 	キャベツ にんじん もやし たくあん たまねぎ ★青ねぎ 	832	37.8

5月に使用する主な食材の産地をお知らせします。

米・水菜・九条ねぎ（八木）たけのこ（京都府）ほうれん草（京都府・福岡県・茨城県・岐阜県・滋賀県他）キャベツ（京都府・岐阜県・滋賀県・茨城県・大阪府・愛知県・愛媛県・三重県他）たまねぎ（北海道・徳島県・長崎県・静岡県他）にんじん（長崎県・鹿児島県・徳島県他）じゃがいも（北海道・長崎県・鹿児島県他）卵（京都府・滋賀県）豚肉（日吉）鶏肉（京都府）カレー（ロシア）あじ（山陰）さわら（京都府）牛乳（京都府・滋賀県・大阪府・三重県・岡山県・愛知県・北海道・熊本県・長崎県・宮崎県・福岡県）*収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

アレルギー原因食品についてのお知らせ

毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

*平成29年度より、調理場ごとの地域特色を大切にしながら、全市内一体感のある献立を実施しています。